



# ゆうあいの郷 予定献立表



## 一言通信

お祝い事のお食事と聞いて、赤飯を思い浮かべる方も多いかと思えます。

赤飯と言えば、一般的には小豆を使った赤飯が有名ですが、全国には色々な赤飯があるようです。

例えば、甘納豆で作る赤飯や、ササゲ豆、落花生を使った赤飯もあるようです。

その昔、米が貴重品だったころは、神様へのお供え物だったそうです。時が経つにつれ、赤飯の赤い色には邪気を払う力があると言われお祝い事の際に、食べられるようになってきました。

ゆうあいの郷では、小豆を使った赤飯を皆様にご提供いたします。お口に合い、邪気を払えることを願い、ただ今準備を進めております。



ゆうあいの郷  
管理栄養士



## 【今月の行事食】

9月15日（月）

## 「敬老の日のお祝い膳」

- 天ぷら盛り合わせ
- 高野豆腐の煮物
- 赤飯風小豆ご飯
- 味噌汁
- 桃ゼリー



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	月	ハムと野菜の洋風煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の茸あんかけ 里芋の胡麻味噌煮 ピーマンのマリネ ご飯 すまし汁 フルーツ	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	豚肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁
2	火	厚揚げの葱ダレ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏つくね れんごんの煮物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	あんかけチャーハン ひじきの煮物 おくらの和風マヨ和え 中華スープ
3	水	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のオニオンソース 南瓜の煮物 ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	人形焼 緑茶	カレイの煮つけ 春雨の炒め物 白菜のサラダ 炊き込みご飯 味噌汁
4	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のピナコ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冷やし中華 きんぴらごぼう 青りんごゼリー ご飯	バウンドケーキ コーヒー喫茶	タンドリー風マヨチキン きのこの和風煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ
5	金	卵の花 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の香味ソースかけ 鶏レバーの甘辛煮 コーヒーゼリー ご飯 和風スープ 漬物	大納言カステラ (黒ごま) 煎茶	メンチカツの卵とじ 青梗菜の中華炒め 大根の和え物 ご飯 味噌汁
6	土	ミートボール 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚丼 大豆の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ	杏仁豆腐 ほうじ茶	鱈の味噌漬け焼き 茄子の煮びたし コールスローサラダ ご飯 すまし汁
7	日	炒り卵 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の胡麻風味焼き 麩と野菜の煮物 いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	厚揚げとツナの炒め物 じゃがいもの煮物 わかめのナムル ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	月	がんもの煮物 青梗菜のおかかマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉そば 切干大根煮 オレンジゼリー ご飯	レモンケーキ ほうじ茶	いか団子の中華あんかけ 春巻き 豆サラダ ご飯 中華スープ
9	火	竹輪のソテー アブエドリの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	すき焼き風煮 人参と卵の炒め物 ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	白身魚のオリーブかけ ほうれん草と鶏肉のソテー 春雨サラダ ご飯 ポタージュスープ
10	水	ポトフ いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ぶり大根 れんこんきんぴら 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	オレンジゼリー ほうじ茶	ハンバーグ・オニオンソース さつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁
11	木	ひじきのそぼろ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の唐揚げ 南瓜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	シャインマスカット ようかん コーヒー喫茶	炒り豆腐 ピーマンの和風煮 人参の胡麻和え ご飯 味噌汁
12	金	赤魚のタルタル焼き 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き 茄子の土佐煮 ほうれん草のピナコ和え ご飯 きのご豚汁 フルーツ	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	チキンカレーライス キャベツのソテー もやしのサラダ 福神漬け
13	土	厚揚げの煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のちゃんちゃん焼き風 根菜の煮物 いちごゼリー ご飯 すまし汁 漬物	バターケーキ 紅茶	豚肉のボン酢炒め 小松菜の煮びたし 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁
14	日	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	ピピンバ丼 じゃがいもの煮物 オレンジゼリー いか団子スープ 漬物	ワッフル (ココア味) 紅茶	赤魚の煮つけ いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	月	ウインナーと野菜のソテー カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	◆敬老の日お祝い膳◆ 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ももゼリー 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	祝紅まんじゅう 煎茶	鶏肉のオイスター炒め きのこの中華煮 ひじきと大豆のサラダ ご飯 中華スープ
16	火	卵の花 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のピカタ 青梗菜のソテー 春雨サラダ ご飯 ポタージュスープ 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	豚肉とごぼうのしぐれ煮 茄子の生姜あんかけ ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁
17	水	炒り卵 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の葱ダレかけ 冬瓜の煮物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	🎂お誕生日会 ショコラ ムース 紅茶	ぶりの照り焼き 麩と野菜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁
18	木	竹輪のソテー 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	きのこのキーマカレー いんげんのソテー 黒豆もやしのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	バームクーヘン コーヒー喫茶	海鮮中華炒め ミニコロッケ 豆腐サラダ ご飯 味噌汁
19	金	厚揚げの炒め物 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	吹雪まんじゅう 煎茶	鶏肉の塩だれ炒め さつま揚げの煮物 おくらの和え物 ご飯 すまし汁
20	土	目玉焼き 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ナポリタンスバゲティ 蓮根の炒め物 ほうれん草の生姜醤油和え コンソメスープ	どら焼き (こしあん) 緑茶	豚肉の香味炒め 南瓜の煮物 もやしのサラダ ご飯 和風スープ
21	日	ハムと野菜のソテー 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の塩昆布炒め がんもの煮物 ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	鱈の焼き浸し 青梗菜の煮びたし 大根の和え物 ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	月	厚揚げの葱ダレ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ポークチャップ 白菜の洋風煮 わかめのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	いか団子と野菜の甘酢炒め かたかたの風味あんかけ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁
23	火	魚肉セージと野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鮭の混ぜ込みちらし寿司 里芋のそぼろ煮 小松菜の白和え 味噌汁 フルーツ (りんご)	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏肉のカレー炒め 茄子の土佐煮 おくらのサラダ ご飯 和風スープ
24	水	白はんぺんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	なめことろろどん シュウマイ ぶどうゼリー ご飯	ワッフル (カスタード) 紅茶	豚肉の味噌漬け焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 すまし汁
25	木	じゃが芋とツナの炒め物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツの卵とじ 冬瓜の生姜煮 いちごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	バターケーキ コーヒー喫茶	鱈のみぞれあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 スバゲティサラダ ご飯 味噌汁
26	金	スクランブルエッグ クラブエドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	レモンガーリックチキン 青梗菜のソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ババロア ほうじ茶	麻婆豆腐 春雨の炒め物 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ
27	土	高野豆腐の煮物 ナスのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈の南蛮漬け 大根の煮物 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	紅茶のロール ケーキ 紅茶	鶏肉のパン粉焼き カリフラワーのソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ
28	日	カレーと野菜のソテー キャベツとチーズのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	和風玉子焼き 大学芋 青りんごゼリー パン ポタージュスープ フルーツ 漬物	黒糖まんじゅう 煎茶	豚肉のブルコギ 根菜の煮物 白菜のナムル ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	月	がんもの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚の外-MSかけ 大豆のトマト煮 コーヒーゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	茄子とひき肉の甘辛炒め ブロッコリーの和風煮 切干大根の和え物 ご飯 かきたま味噌汁
30	火	竹輪のソテー いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌煮込み風うどん 南瓜の煮物 ぶどうゼリー ご飯	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	カレイの梅煮 きんぴらごぼう たぬき冷奴 ご飯 味噌汁